Bezpłatny dodatek do № 11 „Bluszczu".

ROK II MARZEC 1928 r. NR 3.



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO I KOSMETYCE

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P. K. O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

W otoczeniu spokojnych i milczących towarzyszów apetyt dopisuje doskonale

DOBRY APETYT

Dobre odżywianie się jest jednym z najważniejszych warunków zdrowia. Dlatego też należy zwalczać brzydki, niekulturalny zwyczaj odwiedzania znajomych w czasie posiłków, lub też załatwiania w porze obiadowej, przez telefon, rozmaitych spraw i pilnych interesów.

Któż nie zna „miłego" gościa, który przerywa obiad, lub kolację ze słowami przeprosin: „Proszę się nie krępować, ja sobie tylko usiądę" i t. d. Gospodarz, ew. gospodyni, silą się na spokój i uprzejmość względem gościa, troszczą się o miejsce dla niego, ale pomimo całej kurtuazji, są jednak w rzeczywistości źli i rozdrażnieni.

We Francji, Anglji, czy w Ameryce jest to niedopuszczalne. Tam każdy szanuje swój czas i cudzy wypoczynek, i nikomu na myśl nie przyjdzie składać wizyty w tak nieodpowiedniej godzinie.

Ten brak poszanowania pory jedzenia dowodzi nietylko złego wychowania, ale również jest bardzo niezdrowy, gdyż przerywa apetyt i czyni jedzenie mniej wartościowem, nawet wręcz bezużytecznem. Ażeby pokarmy były odpowiednio wykorzystane, muszą być spożyte z apetytem. Apetyt pochodzi nietylko ze smakoszostwa, ale i z istotnych potrzeb organizmu. Potrawy, spożyte z apetytem, organizm lepiej trawi i lepiej wyzyskuje. Trawienie pokarmów przy pomocy gruczołów, wydzielających soki trawienne, zaczyna się od chwili, gdy jedzenie dostaje się do jamy ustnej. Wystarczą tu nieraz psychiczne czynniki, ażeby te gruczoły pobudzić do wydzielania soków.

Każdy może zaobserwować, że widok smacznej potrawy, zapach, lub nawet myśl o jedzeniu wywołuje wydzielanie się śliny.

Znaczy to, że wpływy psychiczne przyśpieszają wydzielanie soków trawiennych. Dzięki temu, gdy potrawy dostają się do żołądka, napotykają już soki gotowe i trawienie odbywa się szybciej. Ma to ogromne znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia.

Stąd powstał zwyczaj, ażeby potrawy przyrządzać apetycznie, ozdabiać stół kwiatami, umilać pobyt przy stole muzyką, przyjemną rozmową, (o ile ktoś lubi mówić), lub też stosować milczenie (o ile ktoś jest zmęczony i radby przy jedzeniu bezmyślnie wypoczywać).

Kiedy apetyt mija, ustaje również wydzielanie soków. Jest rzeczą powszechnie wiadomą, że należy unikać podczas jedzenia następujących stanów umysłowych: złości, wybuchu gniewu, przykrości, dysput politycznych, niepokoju, natężenia umysłu, oraz senności, oszołomienia, wywołanego zbyt wielkim gwarem, zbytnim ruchem, hałasem... Dlatego też w domach zdrowia surowo są zabronione podczas jedzenia wszelkie polityczne dyskusje, wymiana ostrych słów i złośliwych dowcipów, gdyż tego rodzaju uczucia hamują wydzielanie soków trawiennych.

Wogóle wszelkie nagłe przerwanie jedzenia zahamowuje wydzielanie soków trawiennych, przyczynia się do niestrawności, katarów przewodu pokarmowego i różnych tego rodzaju niedomagań.

Równie nierozsądny jest zwyczaj opowiadania dzieciom ciekawych historyj podczas jedzenia, gdyż przy interesującem opowiadaniu zahamowuje się wydzielanie soków trawiennych i jedzenie jest bezpożyteczne.

Na tych właściwościach prawdopodobnie opierał się dawny zwyczaj, że posądzonemu o zbrodnię kazano gryść suchy ryż dla udowodnienia winy. Za winnego uchodził ten, kto ryż wypluł zupełnie suchy, gdyż obawa przed oskarżeniem zatamowała wydzielanie śliny.

Apetyt jest bardzo kapryśny. Jedni lubią mleko, drudzy go nie znoszą, a nawet chorują po jego spożyciu. Ten sam człowiek lubi pewne potrawy przez pewien okres czasu, to znów nie może ich znosić.

Apetyt jest najczęściej wskaźnikiem, czy dana potrawa jest korzystna dla organizmu, czy też bezużyteczna. Wyjątkowo ludzie, nieznoszący raków lub poziomek, mają apetyt na te potrawy. Zdrowy instynkt wskazuje nam, co mamy jeść. Wogóle apetyt jest najlepszym kierownikiem wszystkich potrzeb ciała.

Przy dowolnym doborze jedzenia trafia się najczęściej na właściwe potrawy, pożyteczne dla danego organizmu. Dlatego też nie powinno się nigdy zmuszać do jedzenia tych lub owych potraw dlatego, że są zdrowe lub też tuczące. Każdy człowiek powinien sobie sam dobierać, co mu właściwie smakuje i co zjada z dobrym apetytem, gdyż wszelkie przymuszania nigdy nie osiągają dobrych skutków i nie dają pożądanych rezultatów.

Dr. J. Świtalska





NOWOCZESNA GIMNASTYKA KOBIECA

Przed 20 przeszło laty rozpoczęła w Niemczech działalność swą p. Bess M. Mensendieck, z pochodzenia holenderka, kobieta, która uważana dziś jest za pionierkę racjonalnej gimnastyki kobiecej.

Nazwisko Mensendieck jest dziś w Niemczech do tego stopnia popularne, że wyraz „mensendiecken" w pojęciu szerokiego ogółu, jest bodaj że równoznacznym ze wszelkiem gimnastykowaniem się bez przyrządów. Nie jest jednak słusznem używanie tego wyrazu w tem znaczeniu. Cóż bo mamy prawo symbolizować mianem Mensendieck? Jedynie gimnastykę, która ma na celu regenerację organizmu kobiecego i dąży do tego drogą ściśle naukową.

P, Mensendieck zajmuje w historji rozwoju gimnastyki kobiecej zgoła wyjątkowe stanowisko. Poznawszy zło, jakie wyrządza kobietom zaniedbanie ich ciała, wzięła na siebie misję uświadomienia ich w tej mierze i pobudzenia do samopomocy. Stworzyła więc system, zapoznający kobiety z czynnościami fizjologicznemi organizmu kobiecego i gimnastykę swą nazwała dlatego funkcjonalną,

P. H. Hagemann w książce swej p. t. „O ciele i o duszy kobiety" („Ueber Kôrper und Seele der Frau") nazywa system Mensendieck „gramatyką gimnastyki kobiecej".

Ćwiczenia Mensendieck w zasadzie wykonywane być winny nago, gdyż dziś nieomal każdy posiada wady fizyczne, których ścisłe skonstatowanie i poprawienie możliwe jest tylko bez ubrania. U dzieci zdarzają się np. tak często skrzywienia kręgosłupa, dostrzegalne jedynie przy pewnych ruchach, a których zaniedbanie tak łatwo prowadzi do znacznych skrzywień.

We wspomianej książce p. Hagemann znaduje się artykuł dra. med. N. Kaufmanna, który stwierdza dobroczynny wpływ gimnastyki Mensendieck, zastosowanej w wypadkach skrzywień kręgosłupa i klatki piersiowej, platfusu, nóg, przybierających kształt „O" i „X", odstających łopatek i najrozmaitszych wad muskulatury. Ciąża i poród ułatwione zostają, zdaniem dra. Kaufmanna, dzięki systematycznemu wzmacnianiu mięśni, znajdujących się w okolicy „krzyża" (5 kręgów lędźwiowych), przepony brzusznej, przednich i bocznych mięsni brzucha, oraz mięśni miednicy. — Niema kobiety, ani dziewczęcia, — mówi dr. Kaufmann,—dla których gimnastyka ta byłaby zbyteczna, gdyż chodzi zarówno o usunięcie istniejących, jak i o zapobieżenie możliwym cierpieniom.

W numerze dzisiejszym rozpoczynamy serję ćwiczeń gimnastycznych, opracowanych na podstawie metody Mensendieck, oraz innych metod nowoczesnych. Ćwiczenia te każda kobieta wykonywać może u siebie w domu. Pokrótce przypomnę główne zasady wykonywania ćwiczeń. A więc:

a) najlepiej wykanywać ćwiczenia na świeżem powietrzu, a o ile to niemożliwe, w pokoju dobrze przewietrzonym, lub przy otwartem oknie.

b) wykonywać ćwiczenia należy po upływie conajmiej godziny po przyjęciu lekkiego posiłku lub naczczo. Najlepiej wykonywać ćwiczenia zrana, lecz nie bezpośrednio po wstaniu z łóżka, a w kwadrans później.

c) Regulowanie oddechu jest jednym z głównych warunków racjonalnej gimnastyki. Przez cały czas należy oddychać równo spokojnie, niezależnie od wykonywanych ćwiczeń, a w przerwach robić głęboki wdech i równie głęboki wydech. (Oddychać nosem i brzuchem, usta zamknięte!)

d) najodpowiedniejszym kostjumem gimnastycznym jest trykot kąpielowy i miękkie pantofle. O ile ćwiczymy na powierzu, t. j. w ogrodzie, czy na placu sportowym, konieczne są skórzane pontofle sportowe, dobrze dopasowane do nogi, skarpetki, majteczki trykotowe i satynowe (gotowe otrzymuje się w składnicach sportowych) oraz koszulka trykotowa, lub ewenualnie bluzka, w której można swobodnie się poruszać. W dnie chłodniejsze nakłada się ponadto wełniany sweter, a z nastaniem zimna—długie szarawary, ujęte w pasie i w kostkach w gumkę (nie zamocno!) Szarawary takie bardzo łatwo uszyć z mniej więcej 2 metrów flaneli.

e) Ropoczynać ćwiczenia należy zawsze od rozruszania i rozgrzania się. Osiąga się to najlepiej zapomocą biegu. Panie, niemające możności wykonywania biegu rzeczywistego dla braku odpowiedniej przestrzeni, mogą ćwiczyć t. zw. bieg na miejscu, polegający na elastycznem odrywaniu od ziemi raz lewej, raz prawej stopy. Bieg ten trwać winien od jednej do trzech minut. (Kontrolować podług zegarka!)

Omówimy dziś jedno z najważniejszych ćwiczeń gimnastycznych, mianowicie przysiady. Przysiady



Ćwiczenie pierwsze

należą do najlepszych ćwiczeń nóg, gdyż wzmacniają je i uwysmuklają, a w formie, przez nas powyżej wskazanej, to jest ze stopami i kolanami równoległemi (nie zaś rozwartemi), są doskonałem ćwiczeniem dla ud i brzucha. Są również doskonałem przygotowaniem do skoków.

Ćwiczenie 1. Postawa zasadnicza: Stopy i kolana równoległe (nie należy jednak zwierać stóp i kolan tak silnie, aby się ocierały o siebie), ramiona do tyłu, szyja prosto, podbródek trzymać wysoko.

Wspiąć się na palce i wolno opuszczać kolana ku dołowi. Tułów trzymać prosto, nie pochylać go naprzód! Wznieść się do góry, pięty opuścić.

Dla ułatwienia można z początku wykonywać to ćwiczenie, opierając się plecami o ścianę, lub o parę centymetrów od ściany. Radzę nawet na początku wykonywać przysiad w ten sposób. Przez cały czas plecy winny znajdować się równolegle do ściany. Przy podnoszeniu się mocno ściągać mięśnie pośladkowe. Jest-to bardzo ważny moment ćwiczenia, któremu proszę poświęcić baczną uwagę.

Przysiady muszą być wogóle wykonywane nader dokładnie, gdyż inaczej ćwiczenie to nie wywiera pożądanego skutku, względnie, nie oddziaływa na te grupy mięśni, o które nam chodzi.

Wykonywanie przysiadu z rozwartemi stopami i kolanami nie jest właściwe dla kobiet. Przy takiem wykonaniu ćwiczenia 5 kręgów lędźwiowych przylega do siebie zbyt szczelnie, powodując szkodliwe i nieestetyczne wygięcie tych 5 kręgów lędźwiowych, czyli tak zwanego krzyża wgłąb, i w związku z tem zbyt silne pochylenie naprzód miednicy, sprzyjające zwisaniu brzucha. Nasz przysiad prawidłowy sprawia prawidłowy układ 5 kręgów lędźwiowych i prawidłowe położenie miednicy przez ustawienie jej bardziej pionowo.

Ćwiczenie 2. Wykonać przysiad i w tej pozycji (z zachowaniem wyżej wspomnianych przepisów) lekko i szybko podnosić się o kilka centymetrów wgórę i znowu opuszczać nadół. Jest-to ruch, podobny do ruchu, jaki wywołuje uciskanie dłonią materaca sprężynowego. Dla określenia tego ruchu niemcy używają wyrazu „federn“, lub wippen“—odpowiednik nie istnieje dotąd w języku polskim.

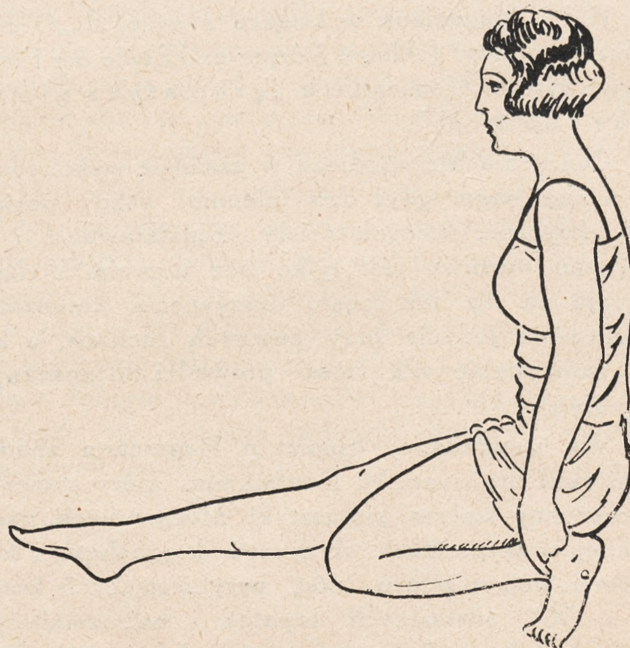
Ćwiczenie 3. Gdy opanowaliśmy już doskonale powyższe ćwiczenia, dodajemy dalsze, trudniejsze. Pozostając w pozycji przysiadu, staramy się zbliżyć do podłogi raz prawe, raz lewe kolano, wykonywując to również w ów „sprężynowy“ sposób. Tułów do tyłu!

Ćwiczenie 4. Gdy nogi nasze nabrały już dość elastyczności, dzięki poprzednim ćwiczeniom, dodajemy dalsze, mianowicie: opuszczamy z pozycji przysiadu kolana na podłogę (klęczka), poczem wracamy do przysiadu (nie do pozycji stojącej). Przejście z przysiadu do klęczki powinno się odbyć tak szybko i sprężyście, aby go wcale nie było słychać. Gdy ktoś niewyćwiczony runie lub, jak to się zowie, „bęcnie“ na kolana, doznać może bólu i uszkodzenia.

Ćwiczenie 5. Kto opanuje już te ćwiczenia, może iść dalej. Z przysiadu (w doskonałej pozycji!) wysuwamy jedną nogę naprzód (stopa wyprostowana). W pozycji tej staramy się utrzymać równowagę jaknajdłużej. Zmiana nogi. Noga wyciągnięta nie dotyka podłogi, lecz unosi się nad nią równolegle.

Każde ćwiczenie wykonywać należy 5 do 10 razy w miarę możności.

E. Dziewulska.



Ćwiczenie piąte



SCHORZENIA KOŚĆCA

W odpowiedzi jednej z Czytelniczek

List Sz. Pani przeczytaliśmy z wielką radością, gdyż wskazuje on na zrozumienie intencji Redakcji, prowadzącej nasze pismo.

Sz. Pani ma zupełną rację, że nasze ostatnie pokolenia wychowywały się w warunkach, które często urągały naszym pojęciom higjenicznym. Sport uważano za przywilej łobuzów — jak się wyraził jeden z ówczesnych dyrektorów gimnazjum męskiego. Czasy te, na szczęście, należą do przeszłości. Dziś sporty uprawia dziatwa, a i starsi, którym nie dane było zapoznać się z niemi za młodu, obecnie, pragnąc odzyskać czas stracony, — zajmują się sportami z zamiłowaniem. Stojąc na powyższem stanowisku, nie możemy jednak wstrzymać się od uwagi, która się nasuwa z obserwacji dzisiejszego wychowania fizycznego.

Nie możemy, mianowicie, nie zwrócić uwagi na to, że o ile brak sportów upośledza zdolność fizyczną, o tyle, z drugiej strony, nadmierne ćwiczenia cielesne, zabierając czas, często dla innych celów potrzebny, mogą odbić się niekorzystnie na rozbudowie naszego ciała i osłabić czasem jego serce lub płuca.

Dlatego należy popierać wychowanie fizyczne, prowadzone pod kierunkiem i kontrolą lekarzy szkolnych, czy „sportowych", którzy za rozwój fizyczny swoich zastępów powinni ponosić odpowiedzialność.

Co do dalszych uwag Sz. Pani, to dawne braki w pielęgnowaniu dziatwy usunęły przychodnie i poradnie dla matek i dzieci, i t. d. To dla współczesnej dziatwy,— a dla starszych, którzy z rozmaitych względów podlegli zniekształceniom kośćca, lub niedorozwojowi mięśni?

Tym poradzimy, by udali się do lekarzy-specjalistów w powyższych przypadkach — chirurgów. W ramach małego artykułu nie możemy, niestety, udzielić wyczerpujących odpowiedzi na wszystkie postawione pytania, szczególnie, że każde z tych cierpień może mieć inne tło chorobowe, a naszem zadaniem jest leczyć przyczynę, nie objawy choroby. Ogólnie jednak powiemy: nawet ludzie dorośli, którzy cierpią na pewne zniekształcenie kośćca, mogą znaleźć radę i poprawę; nie należy jednak w danych schorzeniach zadawalać się przyrządami, poprawiającemi skrzywiony kręgosłup lub łopatkę (gorsety ortopedyczne), ale zadać sobie i lekarzowi trochę trudu i wymagać leczenia gimnastycznego, mięsienia leczniczego, czasem zabiegu operacyjnego i t. d.

Jest to leczenie dłuższe, wymagające cierpliwości ze strony lekarza i chorego, ale nagradzające i pierwszego i drugiego wynikami, których nie da się osiągnąć leczeniem bandażami ortopedycznemi.

Przecież każdy zrozumie, że wzmocnienie mięśni masażem i gimnastyką odpowiednią i poprawienie w ten sposób ułożenia kośćca jest lepszym wynikiem od tego, który się osiąga gorsetem ortopedycznym, skazujacym chorego na stałe, dożywotne chodzenie w tym przyrządzie.

Dlatego powtarzamy, że cierpienia kośćca można leczyć z doskonałym skutkiem, nietylko kiedy kościec nie jest jeszcze ustalony, ale nawet w starszym wieku można wiele wad poprawić, o ile zastosuje się odpowiednie leczenie.

Dr. Z.

O GIMNASTYCE RYTMICZNEJ SŁÓW KILKA

Stolica gościła w ostatnich czasach słynnego twórcę gimnastyki rytmicznej M. E. Jacques Dalcroze'a. Dalcroze, profesor konserwatorjum w Genewie, był następnie kierownikiem słynnej szkoły w Hellerau pod Dreznem. Zasługa jego polega przedewszystkiem na tem, że w pracy nad umuzykalnieniem ucznia zwrócił uwagę na wysoką wartość pedagogiczną ćwiczeń rytmicznych. Jego metoda przyjęła się w całym świecie pod nazwą gimnastyki rytmicznej.

Czem jest rytm? Nazwa pochodzi od greckiego słowa *géw* (płynę); rytm jest więc pojęciem, oznaczającem coś ciągłego, nieskończonego, ruch płynący. Tak jak muzyka wykazuje rozmaitość i różnowartościowość nut, które jednak układają się w pewną miłą dla ucha melodję, tak i rytm, nawet pozornie nieregularny, połączony jest pewną, wewnętrzną jakby, prawidłowością.

Z rytmem, tym kompromisem między siłą, a oporem, spotykamy się wciąż w życiu. Jeśli kompromis ten obejmuje większą ilość rytmów, mówimy już o harmonji, która jest jakby rytmem wyższego rzędu.

Rytm istnieje przedewszystkiem w sztuce; każdą nierytmiczność, każdą dysharmonję odczuwamy, jako brzydotę, i to nietylko w utworze muzycznym, lecz w obrazie, rzeźbie, słowie. Piękność, to rytm prosty jasny i czysty.

Gimnastyka rytmiczna, owo połączenie gimnastyki i tańca, stwarza idealny związek między ruchem, a oddychaniem i uświadamia ucznia, że w gimnastyce tej nie tyle chodzi o wykształcenie mięśni, ile o wyrażenie zapomocą ciała przeżycia rytmicznego. Taniec rytmiczny jest czemś zupełnie różnem od tańca salonowego, w którym zmęczony człowiek współczesny stara się znaleźć wytchnienie po pracy. W tańcu salonowym rytm jest opanowany i wdrożony w martwe formy muzyczne; zaś taniec rytmiczny zdolny jest wyrazić wszelkie możliwe wartości muzyczne, a na wyższym stopniu nauki — nawet emocjonalne.

Gimnastyka rytmiczna ma na celu zwrócić człowiekowi jego własny rytm, który zagubił w wirze zmechanizowanego świata. Dawniej istniały jeszcze ruchy

w takt muzyki, dawniej praca kojarzyła się z pieśnią. Dziś wtłoczyły się w życie potężne maszyny, których jednostajny i monotonny turkot przygłuszył człowiekowi muzykę przyrody. Nie słyszy już śpiewu ptactwa, głuchy jest na szum liści. Uszy, zmęczone całodzienną udręką huku, nawet przez sen nie przestają słyszeć bezdusznego warkotania maszyn.

Wychowanie rytmiczne stara się tedy wrócić człowiekowi ów utracony własny rytm—rytm ciała i rytm duszy. Każdy bowiem nastrój ludzki jest też pewnego rodzaju rytmem, pewnem ustosunkowaniem się człowieka do swego losu i otoczenia. Jeśli ten stosunek jest prawidłowy, rytmiczny — wynikiem jego jest radość.

Radość ludzka — oto czego szukają twórcy, jak Dalcroze. W obcowaniu z przyrodą, w pięknie ciała ludzkiego, w tańcu i gimnastyce tanecznej—odnajdzie człowiek współczesny ów pierwotny rytm duszy własnej, który jest jednym z niezliczonej ilości rytmów wszechświata.

Mary.



ANKIETA JAK TYLE INNYCH

— Karnawał, proszę pani — mówiła panna Stasia, moja manicurzystka, wydłubując cierpliwie jakieś utajone, mikroskopijne skrawki suchej skórki z moich paznogci — świetnie wpływa na kulturę ciała. W żadnym innym czasie panie tak nie dbają o swoje rączki. Nie mogę wprost nadążyć z polerowaniem paznogci!

— A ja z myciem i czesaniem — dorzucił pan Eugenjusz, odwracając głowę od swej napoły ostrzyżonej delikwentki, wyglądającej w owej chwili dosyć smętnie. — Bo to w karnawale każda pani musi być codzień pięknie zaondulowana.

— Wiem i ja coś o tem — odezwała się melancholijnie masażystka—ciągle: a to parówka, a to masaż twarzy, a to „radjo", a to maskeżysjem (zacna pani Czesława chciała zapewne powiedzieć „masque egyptienne.") — Nogi puchną od ciągłego stania, ręce od miesienia, a już najwięcej—głowa, od wysłuchiwania pretensyj! Przyjdzie taka dama, stara, pomarszczona, a chce wyjść, jak ten podlotek. Przecież masażystka nie żadna cudotwórczyni, żeby mogła klientki na poczekaniu odmładzać!

— No, no, niech pani Czesława tak nie mówi— przerwał pojednawczo pan Eugenjusz — bywa nieraz, że jak pani wygniecie klientkę i wyparuje, a ja potem szyk, modnie uczeszę—to rodzony mąż żony nie pozna!

— Tak, nie można powiedzieć: panie więcej dbają o siebie w karnawale, a przez to i wyglądają ładniej i młodziej. Poproszę o lewą rączkę—zakończyła sentencjonalnie panna Stasia.

Panna Dora, modystka, mdlała przy mierzeniu dwudziestej w tym dniu balowej sukni, jednak nie odmówiła mi swych cennych uwag o wpływie karnawału na kulturę ciała.

— Najważniejsze, proszę pani, jest to — szepnęła konfidencjonalnie, nie wyjmując z ust ostrego jeża szpilek, która to umiejętność zawsze wprawiała mnie w zachwyt — najważniejsze jest to, że w karnawale panie muszą się myć—chcą, czy nie chcą,—bo dekolt.

— O, panno Doro!—zawołałam zgorszona—a w innym czasie?!

— W innym czasie—rozmaicie. Łazienka nie wszędzie jest, a jak jest, to piec niezawsze działa, a do łaźni daleko i zimno. Ale w karnawale, to wszystkie myją się „musowo."

— Szczęściem, że choć w karnawale—mruknęłam, przyznając słuszność znajomości życia panny Dory.

Modny metr tańca, m-er Charles Blacbotton, pełen był entuzjazmu dla karnawału i wszystkiego, co z nim związane.

— Taniec! — wołał, gubiąc co chwila monokl i wsadzając go zpowrotem w orbitę lewego oka — taniec—to życie, to piękno, to najlepsza gimnastyka! ale tylko taniec współczesny—zastrzegł się groźnie. — O! niech pani spojrzy: pracują kolana, przedewszystkiem kolana i kostki. Co? trzeszczą stawy? Artretyzm? Właśnie, świetne ćwiczenie na artretyzm! Korpusik prosto, nie przechylać główki! to było dobre w ubiegłym sezonie. Skręt kostki, zgięcie kolan, skręt

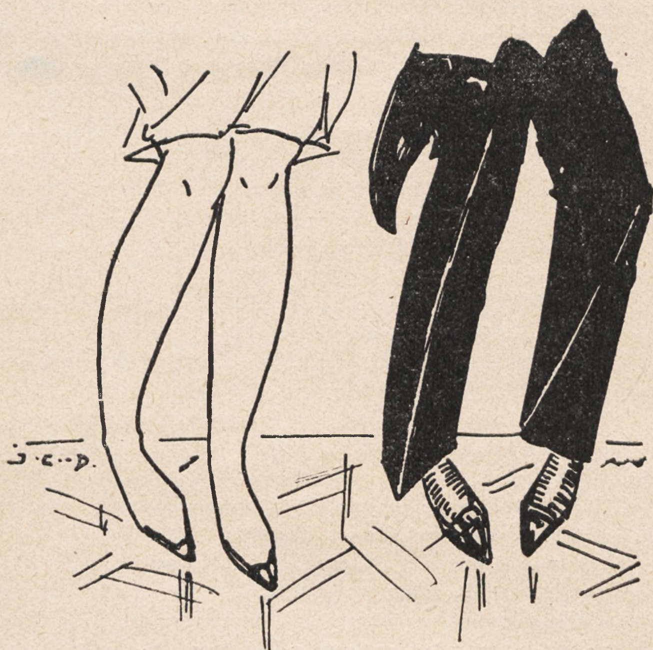
kostki, zgięcie kolana... O to, to, to... I tak aż do skutku.

— Do jakiego skutku? Do zemdlenia? — jęknęłam żałośnie, bo przeprowadzałam ankietę podczas lekcji tańca i zdawało mi się, że już zwichnęłam obie kostki.

— Nie, tak prędko pani nie zemdleje, a zeszczupleć można, owszem, i to jest czysty zysk karnawału. Pół godziny ćwiczeń zaraz po wstaniu z łóżeczka, skręt kostki, zgięcie ko... o to, to właśnie... przed obiadem lekcyjka tańca, po obiedzie mały dancing i wreszcie bal—wielki, wspaniały bal, a pani jego królową! wiotka, wygimnastykowana, rozchwytywana przez tancerzy! Kostki skręcają się co chwila, kolana uginają się same, trzeba, czy nie potrzeba...

To jest, pardon, przepraszam, co ja mówię!—złapał się m-er Charles w krasomówczym ferworze. A kiedy opuściłam wymownego metra, miałam stopy całkiem uniezależnione od reszty ciała i mojej woli, kostki z marmelady i kolana z galarety. Z trudem spełzłam ze schodów i, dowlókłszy się do bramy, ujrzałam naszego stałego lekarza, jadącego w kierunku mego domu. Na mój widok zatrzymał dorożkę.

— Podwiozę panią — rzekł litościwie — wygląda pani, jak z krzyża zdjęta; dał się pani we znaki karnawał!



Skręt kostki, zgięcie kolan .. O to, to...



Bo to w karnawale każda pani musi być pięknie zaondulowana...

— Karnawał świetnie wpływa na kulturę ciała!— zawołałam oburzona.—Kobieta wciąż się masuje, manikuruje, fryzuje, sprawia sobie piękne, głęboko cięte suknie, co dodaje ochoty do życia. Chudnie, bo wciąż jest w ruchu, zgina kolana, wykręca kostki — świetne na artretyzm!

— Niech to pani opowie swemu mężowi—przerwał mi ostro doktór.—Spędzacie panie dzień w dusznych lokalach kosmetycznych i fryzjerskich, wyczekując całemi godzinami na swoją kolej. Zamęczacie nigdy niekończącem się przymierzaniem siebie i swoje męczennice — krawcowe. W nocy, zamiast spać, jak Bóg przykazał, wytrzęsacie się w przedziwny sposób w pełnych zaduchu salach restauracyjnych i balowych. A potem, spocone i zgrzane, wylatujecie do zimnych przedsionków, gdzie nieraz długo czekacie na podanie futra, bo ta dzisiejsza młodzież... A potem grypa, angina, zapalenie płuc... „Doktorze, ratuj! bo muszę iść na bal!..” No, już jest pani u siebie; proszę prędko wysiadać, bo właśnie śpieszę do jednej takiej pacjentki.

Uprzejmie podziękowałam za podwiezienie i pomyślałam:—dziwak!

Well.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Czytelniczce z Kresów. Przy wyborze kosmetyków zwykle kierujemy się ich wyglądem, zapachem, ceną, opakowaniem i chwilowym efektem. Dobry kosmetyk poznaje się po długiem i stałem używaniu. Nigdy zbyt głośno reklamowane środki kosmetyczne nie są dobre, albowiem są obliczone na krótkie użycie, działają tylko przemijająco. Nikt, bowiem, potem nie jest wstanie szukać i dochodzić praw i odszkodowań za uszkodzenie i zniszczenie włosów, lub cery. Wszelkie tego rodzaju reklamowane środki, usuwające w jaknajkrótszym czasie zmarszczki, piegi, wszelkie plamy, odmładzające płyny, maście, usuwające łojotok i t. d. — są to wszystko środki, drwiące z logiki i zdrowego rozsądku.

Każdy, kto interesuje się kosmetyką, wie, że piegi nazawsze usunąć się nie dadzą. Piękną cerę osiągnąć można jedynie przez pielęgnowanie zdrowia, przez ćwiczenia fizyczne, korzystanie ze słońca, powietrza, przestrzeganie czystości, higjeny, odpowiednich warunków życiowych; wreszcie, przez stosowanie odpowiedniej, racjonalnej kosmetyki lekarskiej.

Tylko bardzo pewne kosmetyki są środkami pomocniczemi w pielęgnowaniu urody kobiecej. Nie należy się łudzić, że cudzoziemskie kosmetyki są najlepsze, gdyż mają piękne opakowanie i efektownie nazewnątrz wyglądają. Krajowe wyroby kosmetyczne są bardziej solidne, oparte na wskazaniach higjenicznych, zupełnie nie ustępują wyrobom zagranicznym, a przeciwnie, w wielu wypadkach znacznie je przewyższają. Dobry kosmetyk musi być sporządzony ze składników wypróbowanych, pierwszorzędnej jakości.

Czytelniczce z Płużan. Dobry krem powinien być sporządzony z najlepszego tłuszczu. Krem, odpowiednio spreparowany, przy umiejętnem wcieraniu, nadaje tkance podskórnej elastyczność, działa wygładzająco na zmarszczki, złuszcza i udelikatnia naskórek, a temsamem czyni skórę bielszą i delikatniejszą.

Stałej Czytelniczce. Zmarszczki są prawdziwą plagą cery kobiecej. Jako jeden z najbardziej wybitnych środków kosmetyki racjonalnej, stosuje się na wielką skalę w Anglji kąpiele przemienne. Polegają one na szybko zmienianych gorących i zimnych okładach. Do okładów gorących należy dodawać „Moje perełki" łyżeczka od kawy na pół litra wody gorącej. Zależnie od jakości skóry, należy przy skórze grubej i szarej (łojotokowej) zastosować kąpiele przemienne trzy razy w tygodniu po 10 gorących i zimnych okładów. Przy skórze delikatnej, cienkiej, wrażliwej—po 5 okładów zimnych i gorących; następnie wetrzeć „Mój krem".

Ostatnim krzykiem mody są maski plastyczne, o których napiszemy w następnym numerze.

Wandzie — Galaretka przeciw wągrom Nr. 1 i 2. Ma Pani słuszność: łojotok jest najczęstszą plagą cery kobiecej. Polega on na rozszerzaniu się gruczołów łojowych i nadmiernem wydzielaniu łoju. Gruczoły rozszerzone przedstawiają się jako otworki w skórze, czyniące ją porowatą i lśniącą. Jeśli do otworku takiego dostanie się brud, przychodzi do wytworzenia się wągra, jeśli bakterje — tworzą się krosty. Łojotok leczy się przez długie systematyczne i umiejętne leczenie.

Najnowszym środkiem leczniczym jest „Galaretka" przeciwłojotokowa. Nie należy się łudzić, że Galaretka usunie tę przykrą dolegliwość w przeciągu paru dni. Łojotok leczy się przez długi okres czasu. Jednym z nowych środków jest „Galaretka", stanowiąca bardzo skuteczne antidotum przeciw nadmiernemu zbieraniu się tłuszczu pod skórą.

Sposób użycia: Myć twarz 2 razy dziennie wodą gorącą, spłókiwać zimną. Do mycia używać „Moje mydło", na noc „Galaretka", na rano „Mój krem". Przypudrować pudrem higjenicznym. Jeśli skóra bardzo wrażliwa, ulegająca szybkiemu zadrażnieniu,—zamiast „Galaretki nr. 1"—używać nr. 2. Bardzo dobrze jest przy łojotoku stosować kąpiele przemienne z perełek alkalicznych, gorące i zimne okłady. Bezpośrednio po okładach przemiennych użyć odrobinę „Mojego kremu".

Pozornie wydaje się paradoksem, dlaczego na skórę tłustą stosuje się „Mój krem". Otóż skóra łojotokowa odtłuszcza się zapomocą środków odtłuszczających, np.: „Galaretki", spirytusu, mydła, wody gorącej, kąpieli przemiennych; przy odtłuszczaniu skóra ulega opierzchnięciu, ściąganiu się i zmarszczkom — temu przeciwdziała „Mój krem".

Przy skórach tłustych należy używać często i obfici puder higjeniczny, dobrany do karnacji ciała.

Kazimiera w Krakowie. Leczenie choroby włosów, zwłaszcza na tle łojotokowem, wymaga wielkiej cierpliwości i staranności. Jeśli Pani tylko przez 2 tygodnie używała środków przeciw wypadaniu, jasną jest rzeczą, że polepszenie było nieznaczne. Przy tłustych włosach i łupieżu, pierwsze oznaki poprawy ujawniają się po ustąpieniu swędzenia i zmniejszeniu się łupieżu. Dopiero po 2 miesiącach powinna nastąpić poprawa, gdyż włos obumarły tkwi przeszło 2 miesiące w skórze, zanim wypadnie. A więc zwalcza się tę dolegliwość tylko cierpliwością. Nic tak nie niszczy włosów, jak mycie nieodpowiedniemi środkami i w nieodpowiednim czasie. Częstość mycia włosów jest trudna do oznaczenia, gdyż zależy to od indywidualności włosów. Włos silny, mocny, należy myć co tydzień—natomiast słaby i delikatny—raz na 10 dni—2 tygodnie.

Samodzielnej. Na liczne zapytania o szkołę masażu — zawiadamiamy, że szkoła prywatna masażu leczniczego ze statutem i programem, zatwierdzonym przez Min. Spraw Wewnętrznych, znajduje się w Warszawie — ul. Smolna 30 — tel. 119-04.

1) Celem szkoły jest teoretyczne i praktyczne kształcenie masażystów (ek).

2) Szkoła jest własnością Dr. Zaorskiego i znajduje się pod nadzorem władz państwowych.

3) Na czele stoi dyrektor Dr. Jan Zaorski. Wykładowcami są sami lekarze.

4) Do szkoły mogą być przyjmowane osoby płci obojga, które ukończyły conajmniej 4 kl. szkoły średniej, szkołę felczerską lub akuszeryjną, w wieku od 19 — 40 lat.

5) Program nauki obejmuje anatomję, fizjologję oraz mięsienie w zastosowaniu do różnych chorób.

Kurs trwa 4 miesiące. Cena 100 zł. miesięcznie. Kurs rozpoczyna się 2 razy do roku: we wrześniu i w styczniu. Po ukończeniu dostaje się dyplom masażysty (ki), uprawniający do uskuteczniania masażu leczniczego na terenie Państwa Polskiego.

Czytelniczce Ince. Z zasady nie odpowiadamy na listy bez prywatnego adresu. Wyjątkowo w tym wypadku odpowiadamy, że możemy polecić masażystkę do ogólnego masażu ciała w cenie od 3—5 zł. za masaż. Kąpiele przemienne stosują się zwykle po masażu twarzy.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.